

**Deutsche Schule  
Mittagessen - Woche 7**

**26.06.2017**

**bis**

**30.06.2017**

		Allergene	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Proteine (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Ballaststoffe (g)
<b>Montag</b>								
SUPPE	HÜHNERSUPPE	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
HAUPTGERICHT	SCHELLFISCH MIT ZWIEBELN UND PAPRIKA	(4)	577,8	137,9	20,5	4,0	3,9	0,3
BEILAGE	ROSIGER KARTOFFELBREI	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
BEILAGE	REIS MIT CHAMPIGNONS	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
GEMÜSE	MAIS		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
GEMÜSE	KAROTTENSALAT MIT GURKE		46,2	10,8	0,6	1,8	0,2	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	JOGHURT MIT AROMA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
<b>Dienstag</b>								
SUPPE	GEMÜSECREMESUPPE		403,8	95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	SCHWEINEKEULE MIT ORANGE		957,3	228,0	39,3	6,7	5,3	0,4
BEILAGE	SPAGHETTI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
BEILAGE	REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE	SAUTIERTER SPITZKOHL		175,9	42,0	1,4	1,9	3,2	0,2
GEMÜSE	KOPFSALAT MIT TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
<b>Mittwoch</b>								
SUPPE	BLATTKOHLSUPPE		398,6	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
HAUPTGERICHT	LAUCH-TORTILLA MIT PAPRIKA	(3)	1293,3	308,6	13,4	44,7	8,2	0,4
BEILAGE	REIS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
GEMÜSE	ÜBERBACKENER BLUMENKOHL	(7)	313,4	74,8	9,2	1,5	3,1	0,7
GEMÜSE	TOMATENSALAT MIT MAIS		575,6	137,5	3,6	26,0	1,8	0,0
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
<b>Donnerstag</b>								
SUPPE	KICHERERBSSENSUPPE MIT SPINAT		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
HAUPTGERICHT	THUNFISCH-SALAT MIT EI	(3,4,5,6)	941,2	224,5	24,6	0,0	14,1	0,5
BEILAGE	GEKOCHTE KARTOFFELN		746,0	178,0	5,0	38,4	0,0	0,2
BEILAGE	COUSCOUS	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,7
GEMÜSE	BROKKOLI		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
GEMÜSE	TOMATENSALAT MIT KAROTTE		56,3	13,3	0,5	2,7	0,1	0,1
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	REISPUDDING	(7)	474,8	113,5	3,0	23,0	0,9	0,3
<b>Freitag</b>								
SUPPE	KAROTTENSUPPE MIT BLATTKOHLE		400,3	95,1	2,8	13,8	3,2	0,3
HAUPTGERICHT	HÄHNCHENEINTOPF		948,9	227,0	38,5	3,8	6,5	0,5
BEILAGE	REIS MIT KAROTTE		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
BEILAGE	FUSILLI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
GEMÜSE	GRÜNE BOHNEN		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
GEMÜSE	TOMATENSALAT MIT KAROTTE		56,3	13,3	0,5	2,7	0,1	0,1
DESSERT	OBST DER SAISON		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
DESSERT	JOGHURT MIT AROMA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2



Nährwertinformationen auf Grundlage der Tabelle der Lebensmittelzusammensetzungen: INSRJ port. Zentrum für Lebensmittel- und Ernährungssicherheit, 2007.

Legende Allergene: 1- Getreide mit Gluten; 2- Krustentiere; 3- Ei; 4- Fisch; 5- Erdnüsse; 6- Soja; 7- Milch; 8- Schalenfrüchte; Sellerie; 10- Senf; 11- Sesamsamen; 12- Schwefeldioxid und Sulfite; 13- Lupine; 14- Weichtiere.  
Für Menschen, die nicht an Lebensmittelallergien oder -Unverträglichkeiten leiden, sind diese Substanzen oder Produkte vollkommen harmlos.